Этот загадочный скиппинг

Этот загадочный скиппинг : Сегодня очень остро стоит проблема сохранения здоровья детей подростков и студенческой молодежи. Одним из основополагающих условий, обеспечивающих здоровье, является рациональная двигательная активность. Двигательные действия являются мощными факторами, повышающими адаптационные возможности организма, расширяющими функциональные резервы, особенно если они соответствуют мотивам и интересам занимающихся. Наличие современного, хорошо оснащенного физкультурно-оздоровительного комплекса является основной базой для организации и проведения спортивно – массовых мероприятий, районных и краевых соревнований по различным видам спорта. Важным фактором в развитии спортивно – оздоровительной деятельности на территории каждого района, стало бы создание Совета по спорту члены которого являются инициаторами не только организации секционных занятий, определения их спортивного профиля, но и организаторами массовых спортивных мероприятий для школьников и населения. Совет по спорту - это общественная организация тренеров, преподавателей и студентов, способствующая развитию физической культуры, спорта и туризма в , который принимает самое непосредственное участие в планировании, организации и проведении спортивных мероприятий. Одним из актуальным направлением, повышающих интерес к занятиям физической культурой среди детей, подростков и студентов является - современная фитнес – технология скиппинг. Из опыта практического применения, в рамках физического воспитания системы СПО, можно рекомендовать к использованию факультативный метод работы по программе скиппинга, адаптировав ее к условиям образовательного учреждения. Его относительная простота, доступность, дешевизна и эмоциональность дают возможность использовать его как на занятиях физическим воспитанием, так и во внеурочной деятельности. Индивидуальный подход, возможность четко дозировать нагрузку на различные мышечные группы, развивать такие двигательные качества как, ловкость и координация, скоростно-силовые качества и выносливость, высокая эмоциональность, постепенность в освоении элементов скиппинга, позволяют широко использовать скакалку как средство рекреации. 1. Применение двигательной нагрузки по освоению техники прыжков со скакалкой приводит к более тщательной проработке недочетов в подготовке к сдаче контрольных тестов со скакалкой (тех же прыжков на двух ногах, с вращением скакалки вперед за 30 секунд). 2. Факультативный курс обучения прыжкам со скакалкой дает возможность разнообразить деятельность, применяя как простые, классические прыжки, используемые на обычных уроках физической культуры, так и сложные по координации, технике и тактике действия. 3. Безоценочная система работы, основанная на соревновательном принципе, раскрепощает обучающихся, защищает от страха неудач в спортивной деятельности и стимулирует желание быть лидером. В данной ситуации быть лучшим среди членов всей группы - это наивысшее достижение, а лидерство в парах, которые формируются по степени подготовленности учащихся, может служить мотивом к личному достижению в своей самоподготовке. С малых побед над своими неудачами в физкультурной практике начинается большая победа над режимом гиподинамии. Освоение элементарных двигательных действий повышает положительный эмоциональный тренировочный фон и приводит к заинтересованности в выполнении более сложных прыжковых действий. 4. Обучающие могут совершенствовать свои навыки и дома, и во дворе, на отдыхе. Ведь для этого всего-навсего нужно иметь скакалку, совсем небольшой участок площадки и желание. Прыжков со скакалкой великое множество. План работы факультативных занятий по скиппингу включает в себя освоение техники индивидуальной работы со скакалкой, работы в парах, группах.  Во время занятий осваиваем несколько  вариантов прыжков через скакалку: 1) с отталкиванием от пола двумя ногами; 2) с отталкиванием от пола попеременно правой и левой ногой; 3) произвольные прыжки с вращением скакалки вперед; 4) произвольные прыжки с вращением скакалки назад; 5) прыжки с вращением скакалки вперед и продвижением вперед. Главный принцип – не останавливаться на достигнутом. По мере приобретения первого опыта ребята осваивают более сложные варианты прыжков через скакалку: 1) прыжки с вращением скакалки вперед (руки скрестно); 2) прыжки с вращением скакалки назад (руки скрестно); 3) прыжки с вращением скакалки вперед (ноги скрестно); 4) прыжки с вращением скакалки назад (ноги скрестно); 5) прыжки с вращением скакалки вперед «восьмеркой»; 6) прыжки с вращением скакалки назад «восьмеркой»; 7) прыжки с двойным вращением скакалки; 8) прыжки с вращением скакалки вперед (в приседе); 9) прыжки с вращением скакалки назад (в приседе). Рекомендуется использовать и прыжки через длинную скакалку. Сначала обучающийся должен научиться прыгать, стоя между вращающими скакалку (без забегания). Выполнив 10 прыжков, он спокойно выходит из зоны вращения. Освоив это упражнение, можно начать забегать в зону вращения скакалки, затем выполнить прыжки и выбежать, не задев ее. При выполнении командных прыжков через длинную скакалку число участников может варьироваться в зависимости от уровня подготовленности детей и от длины скакалки. Можно использовать в качестве скакалки туристическую веревку диаметром 8–10 мм. Целесообразно также заготовить веревки разной длины. Короткие трехметровые веревки лучше использовать при обучении групповым прыжкам в мини-группах по 3–4 человека или при выполнении упражнений, в которых ребята прыгают по очереди. Веревки длиной 5–6 м подойдут для больших групп – по 8–10 человек. Но таких веревок не должно быть слишком много. Для проведения соревнований можно заготовить две большие веревки по 10–12 м. В процессе занятия можно предложить ребятам выполнять прыжки как через короткую, так и через длинную веревку. Активистами «Совета по спорту» Чегдомынского горно-технологического техникума, было принято решение о внедрении новой формы физкультурно-оздоровительной работы. Проведение «Skipping–шоу» для детей, подростков, и студенческой молодежи нашего района. В празднике принимало участие несколько команд по 8 человек в каждой. В состав команды входили не более 2 взрослых участников. Результат выступления взрослого участника в личном зачете учитывалось с коэффициентом 1,3: например, если взрослый показал результат 10 прыжков, в зачетный лист он получает 13 баллов. Так стимулируется участие взрослого в команде. Таким образом, ребята вместе с взрослыми в одной команде выполняют общую задачу. Команды соревнуются в следующих упражнениях: 1) прыжки с вращением скакалки вперед (30 сек.);  2) прыжки с вращением скакалки назад (30 сек.);  3) прыжки с вращением скакалки «восьмеркой» (30 сек.). Каждый правильно выполненный прыжок оценивается в 1 балл, за исключением прыжков взрослых участников; 4) командные прыжки через длинную скакалку (1 мин.): два участника команды вращают скакалку, а трое прыгают. Результатом в командном зачете являлось количество прыжков, умноженное на 2. Это делалось для повышения значимости данного вида состязаний. При проведении «Skipping–шоу» с учащимися старших классов и студентами количество участников можно увеличить. Команда-победитель определяется по наибольшей сумме набранных баллов. Судейство соревнований оказывали судьи: 1.Судья-информатор ведет соревнование, разъясняет спорные моменты до выполнения прыжков, контролирует время. 2. Судья-счетчик (располагается за судейским столиком) после выполнения всеми участниками команды очередного (или следующего) задания подсчитывает и отражает на демонстрационном табло результаты выступления участников команд. 3. Судья при команде считает количество прыжков, выполненных участниками. Чтобы соревнование не затягивалось, судья при команде при представлении участников рассаживает их в порядке записи в протоколе и приглашает для выполнения упражнения по очереди, затем записывает результат в протокол. Главное в празднике скакалки – получение обучающимися и студентами удовольствия от атмосферы соревнования, от понимания собственной значимости и полезности для команды, от общения с одноклассниками и взрослыми. Действительно, внедрение новой фитнес – технологии (скиппинг) при проведении спортивно массовых, физкультурно-оздоровительных мероприятий позволяет привить интерес у детей к физической культуре, и спорту, а нестандартные соревнования разнообразить спортивную жизнь подрастающего поколения .